

GRAZIA

settimanale n. 23
25/5/2017
Giugno 2017

In tour
A TEL AVIV
LOS ANGELES
MARSIGLIA

Miriam
Leone

La famiglia
può attendere

Natalie
Portman

Amore e
tenebre

HARRY
STYLES
suona
per Grazia

SPECIALE
MODA&VIAGGI
CHIC
in valigia

MIRIAM LEONE
32 ANNI, ATTRICE

NEWS

Il dramma
di casa Renzi

L'assedio a
Trump al G7

IN POSA
PER NOI
A CANNES

- Julianne Moore
- Paolo Sorrentino
- Marion Cotillard
- Lily-Rose Depp
- Cara Delevingne
- Alba Rohrwacher



I colori del lago
Pedril in Friuli
Venezia Giulia.

UN TUFFO *in montagna*

Laghi, fonti e piscine naturali. *Grazia* ha scelto otto itinerari per fare trekking, pedalare o passeggiare seguendo le **vie d'acqua** fino in alta quota

DI Martina D'Amico

1. SI NAVIGA SUL MONTE BIANCO

Se non ci siete ancora saliti, sappiate che con le nuove panoramiche Funivie del Monte Bianco, **Skyway Monte Bianco** (montebianco.com), potrete sfiorare il Tetto d'Europa in tutti i sensi. La cabina che parte da Courmayeur ruota durante il percorso di risalita verso Punta Helbronner e offre uno spettacolo a 360° sul paesaggio dove si alternano vette e specchi d'acqua incastonati nella roccia. Appena arrivati alla stazione intermedia Pavillon du Mont Fréty si può già partire per il trekking. O fermarsi sulle rive dove i più piccoli possono approfittare di **Skyway for Kids**, per imparare a navigare sui laghi in quota, circondati da aquile e stambecchi.

2. IMMERSIONE PROFONDA

In fondo alla Val Pusteria, nel Tirolo austriaco (enjoy-osttirol.at) a pochi chilometri dal confine italiano, c'è il più ampio Parco Naturale d'Europa, l'Hohe Tauern. Qui si trova lo **Chalet Gradonna Mountain Resort** (gradonna.at), un piccolo villaggio alpino ecosostenibile. Le vetrate a sbalzo sulla valle si aprono sui boschi e le acque delle piscine riscaldate sembrano laghi in giardino. Non lontano a un'ora di auto c'è anche il **Dolomiten Residenz Sporthotel Sillian** (sporthotel-sillian.at) a ridosso della pista ciclabile della Drava, la San Candido-Lienz, una delle preferite dagli amanti delle due ruote. Questo posto è un'oasi di relax con un lago naturale

balneabile e due piscine riscaldate, perfette per un tuffo sia in inverno che in estate

3. BENESSERE ORIENTALE

Limone del Garda potrebbe essere la tappa giusta dove fermarsi prima di avventurarsi sulle Dolomiti. Immerso nelle secolari limonaie, tra palme, olivi e agavi, c'è un gioiello orientale che si affaccia proprio sulle acque del lago: il **Park Hotel Imperial – Centro Tao, Natural Medical Spa** (parkhotelimperial.it). Qui si cura l'armonia della mente e del corpo sulla base dei principi della medicina cinese. I rimedi, esclusivamente naturali e fitoterapici, puntano a sintonizzare bioritmi naturali e stile di vita. La cura dell'alimentazione attraverso un menù detox fa poi il resto, soprattutto se unita all'attività fisica. Gli ospiti del Park Hotel Imperial, infatti, possono prendere le biciclette e inoltrarsi nella natura selvaggia delle valli che incorniciano il lago di Garda.

4. FIABA D'ESTATE

Immaginate un bosco, un lago naturale e una sola casa nel mezzo di questo paesaggio incontaminato. Vicino a Bressanone, a Naz (Bolzano), l'**Hotel Seehof** (seehof.it) è il punto di partenza di un percorso rigenerante pensato per prepararsi all'estate. Fino al 14 giugno, grazie al programma Balance dei Sensi, si può ritrovare una nuova armonia tra corpo e natura. Si comincia con un'escursione di Nordic Walking insieme con una guida, sull'altopiano delle mele di Naz-Sciaves. Il secondo giorno sarà dedicato alla respirazione nei giardini in fiore affacciati sull'acqua con un esperto e poi si continua la settimana con escursioni insieme con un erborista, giri in bicicletta e meditazione nei boschi.

5. APPUNTAMENTO ALLA FONTANA

Se esiste una città di montagna legata ai corsi d'acqua, ai fiumi, alle fontane, alle terme e ai laghi, questa è **Merano** (merano-suedtirol.it). Qui esistono ben 69 fontane, tanto che c'è una passeggiata a loro dedicata. Senza dimenticare le Terme di Merano, che da sempre rendono la città un

luogo speciale per chi vuole beneficiare degli effetti delle sue acque ricche di radon e dei trattamenti a base di prodotti dei boschi locali. Appena fuori dal centro, basta costeggiare i sentieri delle rogge meranesi o "Waalwege", una fitta rete di canali di irrigazione, per ritrovarsi a passeggiare nella natura più selvaggia. Esistono otto percorsi, che partono dal parcheggio Töllgraben, a est di Tel, e che sono tutti collegati per tappe. **Infine fermatevi a Gargazzone: qui c'è una piscina naturale che fornisce acqua pulita senza aggiunta di cloro, grazie alle alghe e ai sassi che la filtrano naturalmente.**

6. IL SENTIERO DELLE MERAVIGLIE

C'è un nuovo percorso trekking messo a punto da L'Alpe Adria Trail, che sfiora Austria, Italia e Slovenia per gli escursionisti e gli amanti della natura. Ben 43 tappe, 170 chilometri in linea d'aria e 750 di percorso a piedi. Ogni itinerario è di circa 20 chilometri e l'obiettivo è quello di godersi il territorio. Anche a tavola. **In Friuli Venezia Giulia** (turismofvg.it), il sentiero comincia dal Tarvisano e si conclude a Muggia, passando per le Valli del Natisone e Cividale. Uno dei percorsi più affascinanti porta alla conca dei Laghi di Fusine, di origine glaciale, collegati da facili sentieri e da un bosco fitto di abeti rossi.

7. COME AI CARAIBI

Il **Trentino** (visittrentino.info) è talmente ricco di valli, sentieri panoramici e laghi, che c'è solo l'imbarazzo della scelta. Uno dei percorsi più belli da fare è sulle pendici del Monte Misone. Qui, vicino a Ballino (Trento), c'è la Grotta Camerona, facile da raggiungere anche per chi è meno allenato. Il suo ingresso si apre su uno spazio piccolo e ridotto, ma una volta varcata la soglia, il panorama dall'interno verso l'esterno vale ogni fatica. **Raggiungete poi il comune di Fivè e proseguite per circa mezz'ora in un bosco di conifere e faggi verso sud fino a raggiungere il meraviglioso Lago di Tenno: uno dei rarissimi con l'acqua color latte e menta come il mare tipico dei Caraibi.** Fermarsi a riposare sulle rive di questo specchio d'acqua incorniciato dal verde dei boschi e dalle vette delle montagne è un'esperienza che non si dimentica.

8. DENTRO LA FORESTA

Nel cuore del patrimonio dell'Unesco, **QC Terme Dolomiti** (qcterme.com) propone il *Forest Bathing*: una vera e propria immersione totale nel paesaggio naturale e nei boschi. **La struttura si sviluppa su tre livelli e utilizza la preziosa acqua termale di Alloch, l'unica sorgente solforosa di tutto il Trentino.** Le piscine e le vasche esterne sono tutte piene di questa acqua dagli effetti rigeneranti noti fin dall'antichità. Se avete bisogno di rilassarvi, liberare la mente dallo stress e riprendere il contatto con voi stessi, questa è la vacanza su misura per voi. ■

Specchi tra le rocce

Sul Monte Bianco con Skyway for Kids i più piccoli imparano a navigare sui laghi di alta quota



Uno dei laghi del massiccio del Monte Bianco.